

Verslag info-avond “Stress bij Jongeren”

Donderdag 18 februari 2016 organiseerde de ouderraad van het Sint-Ritacollege een lezing rond stress bij jongeren.

De presentaties van de heer Luc Vercammen, de directeur van het Sint-Ritacollege, 'Leerlinggericht en uitdagend' en Isabelle Vloeberghs, gedragstherapeute werkzaam in Miander en de UA Antwerpen, 'Veerkracht en verbinding' kan u hier op onze site vinden. Het was een boeiende en interactieve avond.

Na de avond misten een aantal ouders concrete tips en handvaten: hoe begeleid je jongeren naar meer veerkracht en verbinding?

De tekst hieronder wil geen samenvatting zijn van de avond, maar een eerste aanzet tot de handvaten en een eerste hulp bij stress bij jongeren.

De lezing is in eerste instantie een uitnodiging om na te denken over stress bij u zelf en bij uw tiener, oorzaken, signalen, hoe kan je omgaan met stress en hoe kan je stressklachten (of burn-out) voorkomen? De lezing en deze tips en trics zijn een uitnodiging met je partner na te denken over jullie opvoedingsvisie tot weerbaarheid van stress, tot veerkracht en verbinding.

1 Reflectie

Reflectie over stress bij jongeren begint met naar onszelf te kijken.

- Hoe ga jij om met stress? Wat doe jij om met stress om te gaan? Ga je meer roken of drinken? Ga je je slaap laten? Ga je in het WE ook maar werken?
- Wanneer ben jij tevreden met je resultaten? Streef je steeds een bonus na op het werk?
- Welke klachten heb jij wel eens als je in een heel stresserende periode zit of deze net achter de rug hebt?
- Hoeveel zit jij achter je pc? Hoe vaak check je je mails? Hoeveel tijd per dag lees je en beantwoord je mails en berichten?
- Hoe vaak ben jij (niet) bereikbaar?
- En dan nadenken over stress bij jongeren.
- Wat verwacht je van je kinderen?
- Hoeveel punten verwacht je dat je tiener behaalt.
- Wat verwacht je van de vrije tijdsbesteding, de resultaten van de hobby's?
- Wat is de norm voor jou op vlak van schoolprestaties, schoonheid, gelukkig zijn, tevreden zijn, kleding, ...?

Bespreek met je partner welke visie jullie hebben ivm opvoeding tot weerbaarheid van stress, tot veerkracht en verbinding.

2 Signalen van stress

Wees waakzaam op prikkelbaarheid, sneller geïrriteerd zijn, concentratie, teveel of te weinig studeren, slaap, huilen, vermoeidheid en andere klachten.

Zie ook de presentaties.

Het is niet omdat de jongere niet zelf zegt last van stress te hebben dat ze geen last van stress hebben!! Ook volwassenen gaan vaak maar door ondanks diverse signalen en belanden dan 'plots' in een burn-out. Het is ook helemaal niet verwonderlijk omdat jongeren de signalen niet herkennen. Omdat ze denken dat het flauw is en er niets aan gedaan kan worden of omdat het zeker niet cool is. (Zie punt 8 Communiceer.)

3 Jij als voorbeeld

Jongeren kijken in de eerste plaats naar hoe jij, hun ouder, omgaat met stress. (zie punt 1 Reflectie.)

Er is een deel de aard van het beestje, noem het de appel en de boom: Hoe flexibel ben je of hoe rigied? Hoe soepel ga jij om met veranderingen? Hoe goed relativeer jij? Is voor jou het glas halfvol of halfleeg?

Maar het gaat vooral om jouw gedrag: Plan jij pauzes in? Stel jij prioriteiten op en houd je je daar aan? Wat stel jij uit ten tijde van stress? Hoeveel meer ga jij roken of drinken of chocolade eten?

Jouw uitspraken vertellen iets over je verwachtingen tav je kinderen: Hoe spreek jij over de mannen die het vuilnis ophalen? Hoe spreek jij over homo's? Hoe spreek jij over mensen die het niet hebben gemaakt in het leven volgens jouw standaard? Hoe vaak zeg jij "Ik kan 't niet meer aan."?

Jouw visie rond slagen in het leven, in een relatie, in sociale contacten,...

Jouw standaard. Wanneer ben jij tevreden? Je uitspraken over jezelf.

4 In dialoog begeleiden en durven begrenzen

In dialoog! Zie punt 8 Communicatie.

- Je bent jongeren aan het begeleiden naar volwassenheid, dat betekent dat je rol als ouder verandert van allesbepalend tot onderhandelaar, tot coach, tot teamspeler.
- De studie bespreken, begeleiden en durven begrenzen indien nodig.
- Strevers van kinderen? Durf zeggen nu heb je meer dan voldoende gestudeerd, nu doen we de boeken toe.
- De liever lui dan moe student? Stimuleer positief. Luister wat er dwars zit. Spreek de school aan. Geef een compliment als hij wel eens wat studeert.
- Chaos op de kamer of het bureau? Schep orde, ruim samen op. Orden voor de examens de boeken en toetsen en schriften en notities per vak. Leg elk vak op een stapeltje in de volgorde van de examens. Voorzie classeurs of ordeningssystemen. Bespreek om alle prularia even in een lade te steken in plaats van op het werkblad.
- Snel afgeleid? Stimuleer heel korte studiemomenten afgewisseld met fysieke ontspanning in de buitenlucht, ga samen een luchtje scheppen een toereke fietsen.
- Studiemethode? Zie de voordrachten van de school rond leren leren.
- Plan. Laat je tiener zelf een planning opmaken en bespreek deze samen geduldig en vriendelijk: Is deze planning vol te houden? concreet genoeg? houdt deze planning rekening met de moeilijkheid van het vak en de hobby's?
- Hoe lang studeren? De studieduur hangt onder andere samen met het concentratievermogen en de geheugencapaciteit. Plan maximum 45minuten studie en 15 minuten pauze. Zie ook de voordracht leren leren.
- Houd rekening met de schoolkalender. Plan misschien toch geen WE Ardennen vlak voor de examens.

- Uitstellers? Een grote taak of een vervelende taak kan je zoals een salami in stukjes verdelen. Eventueel afwisselen met een leukere taak of les.
- Lijstjes maken. Een to do list maken schept orde in het hoofd. Help hen vervolgens in deze lijst met een fluo de 'vind ik leuk'-to do's te accentueren. Dan met een andere kleur fluo de 'vind ik minder leuk' (spreek niet over haat ik taken!!) taken of to do's. Je beste excuuslijstje. De beste uitvluchten ooit lijstjes. En tot slot de prioriteiten te fluoresceren. Wat is het meest belangrijk, wat is het dringendste?
- De hobby's en vrije tijd bespreken, begeleiden en begrenzen indien nodig. Bespreek en durf snoeien in het aantal hobby's, in de tijd dat je tiener met zijn hobby bezig is, in de prestatiedruk (van trainer ed). De gulden middenweg. Reik misschien ook alternatieven aan.
- De schermtijd bespreken, begeleiden en durven begrenzen indien nodig. We zijn zelf niet opgegroeid met gsm, tablet, internet ed en lijken niet te weten hoe we onszelf en zeker onze kids er tegen kunnen beschermen. Het is niet toevallig dat aan de universiteiten tijdens de examens de bib's volzitten! De bib is het wakende oog van god 'hier schermt men niet', tenminste toch geen seriekes zien of op facebook gaan. Ook hier geldt de regel van de gulden middenweg. Niemand leert iets door er niet mee om te gaan.
- Durf misschien ook voorstellen dat het fantastisch is dat de leerlingen mekaar op de hoogte houden van taken, online uitleg geven tijdens de examens, maar dat ze misschien met hun facebookklasgroep kunnen afspreken om dit slechts op bepaalde tijdstippen (bijvoorbeeld om 15uur en om 19uur) te doen en niet na een bepaald uur (voor het slapen gaan). En dat ze maar zeggen dat hun ouders keistrenge mensen zijn, ouderwets, die niets toelaten. Ook daar moeten we als ouder tegen bestand zijn!

5 ZEN

- Bouw zentime in.
- Bedtijd. Bewaak de uren nachtrust.
- De zondagsrust. Bewaak momenten dat niets moet behalve niks-en. Hangen.
- Yoga. Mindfulness. Relaxatie. Op school is er een aanbod hieromtrent. Maar het kan net ook heel sterk zijn om met je tiener samen naar de yoga te gaan.
- Gezonde snack of drankje tussendoor. Van troostfood en inwerpselen (chips en Haribo) naar fruit en water.
- Buiten komen. De tuin in, het straat op, de fiets op, schoenen aan voor een wandeling.

6 Relatieveer

- Relatieveer tegenslagen, mindere resultaten, een mindere maand!
- Niet iedereen is Einstein en je weet maar best dat Einstein dyslexie en dyscalculie had. Zijn vrouw, wiskundige, maakte het betere rekenwerk!
- Er zijn diverse vormen van intelligentie: talenknobbels, wiskundeknobbels, technische knobbels, sociale knobbels, sportknobbels, muzieknobbels, handigeknobbels, humorknobbels, creatieve knobbels en tekenknobbels.
- Wijs hen er op dat je niet in alles goed kan zijn!
- Wijs hen er op dat iedereen al eens een tegenslag kan hebben.
- Wijs strevers die eens een 8 halen er op dat het nog steeds meer dan voldoende is.

7 Positief

- Een gouden regel 1: voor iedere kritische opmerking horen 4 complimentjes!!!
- Gouden regel 2: geen kritiek in de zin van: "jij bent ...". Je kind is meer dan dat één gedrag dat jou stoort. Of waarin je kind jou teleurstelt! Dus niet: jij bent een nietsnut. Jij bent dom. Heb je dat nu nog niet gedaan? Laat 't maar aan mij over, want jij kan dat toch niet.

—

- Geef een schouderklopje. Applaudiseer. Zet de sterktes (zie hierboven bij knobbels) en talenten in de verf.
- Benoem de inspanning die de jongere leverde en niet (enkel) het resultaat.

8 Communiceer

- Een tiener is echt geen kleuter meer, waar jij beslist wat en hoe en wanneer zonder enige reden te geven.
- Een tiener begeleid je naar volwassenheid, wat betekent dat je in overleg zaken beslist!
- Daartoe is het belangrijk eerst en vooral te luisteren naar je tiener. Luisteren. Luisteren. Luisteren.
- Leg uit waarom je meent dat je die grens wil stellen. Druk je bezorgdheid uit.
- Geven en nemen. De gulden middenweg is zeer vaak de beste.

9 Faalangst

- De school biedt aan leerlingen faalangsttraining aan.
- Als je tiener de faalangst zeer goed kan verbergen op de school maar thuis wel er veel last van heeft, ben jij verantwoordelijk om dit met de titularis te bespreken.
- Surf alvast naar de site voor de uiteenzetting rond leren leren.
- Geen vitamientjes om beter te studeren! Het geeft de indruk dat je echt wel verwacht dat het beter presteert.
- Zeg niet: "Je kunt het wel, 't Zal wel lukken." Hiermee geef je de boodschap dat je verwacht dat hij het wel kan en drijf je de druk nog op.
- Luister: Hoe voel je je? Waarom denk je dat het niet zal lukken? Welke gedachten helpen je daar niet bij en geven meer angst? Wat zou jou wel kunnen helpen? Kan je je voorstellen dat je nu voor een voldoende (en niet voor een 7 gaat? Kan je de hoofdzaken studeren ipv alle pietluttige details? Lees de details ipv ze te blokken en gestresseerd te zijn en minder productief te zijn.
- Zie tips onder punt 4 Studie.

10 Leren kiezen

Tieners krijgen bijzonder veel kansen om hun talenten te ontwikkelen. Er is een mega-aanbod aan studierichtingen, hobby's, kledingstijlen, outfits, wel of niet een studentenjob doen, games, series, apps, muziek, food, ... En "Iedereen mag dat, doet dat en heeft dat.". Leren keuzes maken uit dit giga-aanbod, uit twee paar schoenen die mooi zijn, tussen wel of niet die serie zien of vroeger in bed, ... Leren keuzes maken en de frustratie leren dragen van wat je niet kiest niet te hebben of doen. Leren keuzes maken en de verantwoordelijkheid dragen voor je keuze. Het lijkt simpel. Het is het niet.

Ze willen eigenlijk niet naar de Latijnse, maar "Al mijn vriendinnen gaan Latijnse volgen." Ze willen eigenlijk niet naar die film mee, maar "Al mijn vrienden gaan.". Ze willen die jeans want dat merk is in. En neen niet die nepAllstars want dan lijkt het of wij arm zijn en marginaal.

Ook mijnheer Vercammen sprak over keuzestress bij de leerlingen. Welke richting en waarom? Wat verder studeren na Sint-Rita?

Communicatie (zie punt 8) in concreto:

Bespreek voor- en nadelen.

- Wat betekent dit qua belasting (aan stress, tijd, belasting voor het gezin van taxi zijn, kostprijs).

- Wat kan je in de plaats kiezen of kopen of doen?
- Hoe zou je op dit dilemma (om te kiezen) over 1 maand terugdenken?
- Waarom wil je dit? Groepsdruk? Kan je daar aan weerstaan? Wat kan je helpen om daar aan te weerstaan?
- Ga je Latijn blijven volgen ook al heb je heel vaak gezegd dat je 't echt niet graag doet omdat er één goeie vriendin dit blijft volgen?
- Wat kan je helpen om voor de niet evidente keuze te gaan?

11 Verbinden. Laat ze NIET los! Hou ze vast.

- Keep on speaking terms bij conflicten, meningsverschillen en stommititeiten (eigen aan de leeftijd)!!!
- Keep on holding. Blijf nabijheid zoeken en bieden ook al lijkt het er op dat je tiener zich afzondert.
- Blijf een kus, een knuffel, een knipoog, een high five, een schouderklopje geven ook al doet je stoere tiener zich voor alsof hij daar nu echt wel te oud is voor.
- Samen maaltijden nuttigen. Samen klussen doen of de afwas.
- Samen leuke activiteiten doen.
- Lachen.
- Bewonder. Blijf zeggen dat je je tiener graag ziet. Stuur achter een smsje "xxxx" . Zet op jouw facebookprofiel een foto en tekstje met hoe leuk je je kids vindt.

Om met de woorden van Ramses Shaffy te eindigen: Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder.

U bent steeds welkom op de vergaderingen van de ouderraad!! The place to be om met andere ouders de opvoeding en het onderwijs van vandaag onder de loep te nemen.

Het bestuur van de ouderraad.